Dein Ramadan

TAGEBUCH

30 Tage Selbstreflexion

Mindful
MUSLIMA

Erweitere dein Bewusstsein als Muslim

Dein Ramadan Tagebuch

Autor, Copyright: © mindfulxmuslima
Layout: Johann-Christian Hanke, www.jchanke.de

Erstellt: 2026

© Alle Rechte vorbehalten.

Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe dieses Buches ist ausschließlich zu Dawah-Zwecken erlaubt. Ein Verkauf oder die kommerzielle Nutzung ist nicht erlaubt.

Weitere Informationen auf:
Instagram: @mindfulxmuslima

Anleitung zur Nutzung des Ramadan-Journals

Dieses kostenlose Journal im A4 Format begleitet dich 30 Tage lang durch den Ramadan und hilft dir, deine Ziele in sha Allah bewusst zu setzen und deine Fortschritte zu reflektieren.

Druckhinweis:

- **Seiten 7-9** kannst du beliebig oft ausdrucken, je nach Anzahl der gewünschten Tage.
- **Seite 10** ist die **Abschluss-Seite**, auf der du am letzten Tag deine abschließenden Gedanken festhalten kannst.
- In den Druckereinstellungen kannst du festlegen, welche Seiten du drucken möchtest und wie oft.

Morgens: Notiere deine Tagesziele & To-Dos: welche guten Taten möchtest du in deinen spirituellen Koffer packen?

Abends: Fülle deinen spirituellen Koffer mit den Dingen, die du tatsächlich umgesetzt hast. Reflektiere, was dir leicht oder schwer gefallen ist.

Zusätzlich: Nutze die Journal-Seite für deinen Mood-Tracker, persönliche Gedanken, Erkenntnisse oder besondere Erlebnisse des Tages.

Nutze diesen Ramadan bewusst für deine spirituelle Entwicklung und wachse daran!

Ramadan

Ziele für heute

Datum _____ / _____ / _____

Ramadan Tag:

- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____

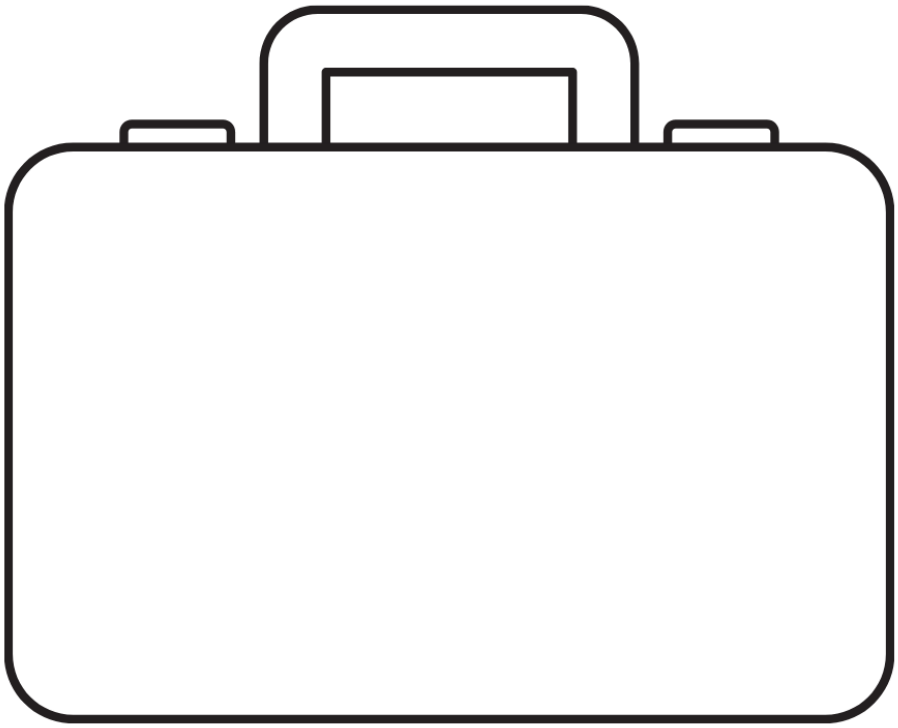
Weiteres

Notizen

Datum _____ / _____ / _____

Ramadan Tag:

Packe deinen spirituellen Koffer



Trage hier in deinen spirituellen Koffer deine täglichen abgeschlossenen Ziele ein. Je mehr du deinen spirituellen Koffer für deine Akhira gepackt hast, desto besser. Sei aber nicht traurig wenn der Koffer an einem Tag mal etwas leerer ist. Allah sieht deine Bemühungen und seine Barmherzigkeit ist gewaltiger als alle guten Taten auf dieser Dunya zusammen. Bemühe dich stets, und gib dein Bestes.

Merke dir diesen Hadith:

“Die besten guten Taten sind diejenigen, die regelmäßig verrichtet werden, auch, wenn sie wenige sind“ [Ibn Majah]

Daily Ramadan Journal *Selbstreflexion*

Ramadan Tag:

Datum _____ / _____ / _____

Mood Tracker

Wie ist dein heutiger Fastentag verlaufen?

Beschreibung

Was fiel mir heute schwer?

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	

Was fiel mir heute leicht?

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	

Wofür bin ich heute dankbar?

Ziele für morgen

Daily Ramadan Journal *Selbstreflexion*

Letzter Ramadan Tag:

Datum _____ / _____ / _____

Mood Tracker

Wie ist dein heutiger Fastentag verlaufen?

Beschreibung

Was fiel mir heute schwer?

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	

Was fiel mir heute leicht?

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	

Abschlussgedanken

Ziele nach Ramadan